

# 自由が丘店【10月1日～10月8日スケジュール】

2020年 9月 16日更新

	10月 1日(木)	10月 2日(金)	10月 3日(土)	10月 4日(日)	10月 5日(月)	10月 6日(火)	10月 7日(水)	10月 8日(木)
9:00					定 休 日			
10:00								
11:00		10:30～11:30 スタンダード60 上根	10:30～11:30 K-POPダンスがイット make you KUBIRE 徳瀬	10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)池田		10:30～11:30 SUMO YOGA 笑喜	10:30～11:30 腸活ヨガ 石山	
12:00		12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 池田	12:15～13:15 スタンダード60 深澤	12:15～13:15 ゆるめてゆがみとりヨガ 笑喜		12:15～13:15 フェイスアップヨガ 池田	12:15～13:15 アロマリラクソスヨガ DEEP FOREST 池田	
13:00								
14:00			14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 池田	14:00～15:00 スタンダード60 深澤			14:00～15:00 腹筋MAX (会員様限定) 石山	
15:00								
16:00			15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 深澤	15:45～16:45 SUMO YOGA 笑喜				
17:00								
18:00	17:30～18:30 ホットピラティス 石山	17:30～18:30 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)笑喜	17:30～19:00 EX/パワーヨガ (会員様限定) 石山			17:30～18:30 スタンダード60 深澤		17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 深澤
19:00								
20:00	19:15～20:15 肩コリラクソスヨガ 石山	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 石山				19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 池田	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 池田	19:15～20:15 腹筋MAX (会員様限定) 石山
21:00	21:00～22:00 Sound Feel Yoga 笑喜	21:00～22:00 アロマリラクソスヨガ HARVAL RELAX 笑喜				21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 深澤	21:00～22:00 スタンダード60 深澤	21:00～22:00 アロマリラクソスヨガ FRUITY DIET 石山
22:00								

# 自由が丘店【10月9日～10月15日スケジュール】

	10月 9日(金)	10月 10日(土)	10月 11日(日)	10月 12日(月)	10月 13日(火)	10月 14日(水)	10月 15日(木)
9:00				定 休 日			
10:00							
11:00	10:30～11:30 ホットピラティス 石山	10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)池田	10:30～11:30 Sound Feel Yoga 笑喜		10:30～11:30 スタンダード60 深澤	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 深澤	
12:00							
13:00	12:15～13:15 フェイスアップヨガ 池田	12:15～13:15 アロマリラクソスヨガ HARVAL RELAX 笑喜	12:15～13:15 スタンダード60 池田		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 池田	12:15～13:45 EX/パワーヨガ (会員様限定) 石山	
14:00	14:00～15:00 腹筋MAX (会員様限定) 石山	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 深澤	14:00～15:00 ダイエットヨガ (会員様限定)石山		14:00～15:00 K-POPダンスがイット make you KUBIRE 徳瀬		
15:00							
16:00		15:45～16:30 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 笑喜	15:45～16:45 アロマリラクソスヨガ DEEP FOREST 池田				
17:00							
18:00		17:30～18:30 スタンダード60 深澤				17:30～18:30 SUMO YOGA 笑喜	17:30～18:30 凹ますヨガティス 石山
19:00							
20:00	19:15～20:15 SUMO YOGA 笑喜				19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 池田	19:15～20:15 スタンダード60 深澤	19:15～20:15 アロマリラクソスヨガ HARVAL RELAX 上根
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 深澤				21:00～22:00 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)笑喜	21:00～22:00 アロマリラクソスヨガ FRUITY DIET 笑喜	21:00～22:00 腹筋MAX (会員様限定) 石山
22:00							

【お問い合わせコールセンター】 0570-666-969 営業時間 9:00～18:00 ※受付時間以外はインターネットからのご予約をご利用下さい(24時間受付)

- ◆病気や事故等によりインストラクターの変更がある場合がございます。
- ◆キャンセル待ちをされる場合は、【キャンセル待ち期限】の設定をお願い致します。
- ◆当日にキャンセルをされる場合はレッスン開始の1時間前まではインターネット及びコールセンターにてキャンセルをお受け致します。
- ◆レッスン開始時刻1時間前を過ぎてからのキャンセルは時間外キャンセルとなります。
- ◆無断欠席された場合も、時間外キャンセルとなります。時間外キャンセルが月に二回以上で、翌月の予約可能回数が一回ずつに制限されます。

※キャンセル料は発生致しませんが時間外キャンセル扱いとなりますのでご了承下さい。

レッスンのWEB予約はこちらから♪



## 自由が丘店【10月16日～10月23日スケジュール】

	10月 16日(金)	10月 17日(土)	10月 18日(日)	10月 19日(月)	10月 20日(火)	10月 21日(水)	10月 22日(木)	10月 23日(金)
9:00				定 休 日				
10:00								
11:00	10:30～11:30 Sound Feel Yoga 笑喜	10:30～11:30 ココロカラダリセット 岸里	10:30～11:30 はじめてのハ「ワ」ーヨガ (会員様限定)笑喜		10:30～11:30 ゆるめてゆがみとりヨガ 上根	10:30～11:30 SUMO YOGA 笑喜		10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 池田
12:00								
13:00	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 岸里	12:15～13:15 SUMO YOGA 笑喜	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 池田		12:15～13:15 腹筋MAX (会員様限定) 石山	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 石山		12:15～13:15 腸活ヨガ 石山
14:00		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 岸里	14:00～15:00 背中美人ヨガ 岸里			14:00～15:00 ホットピラティス 石山		
15:00								
16:00		15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 池田	15:45～16:45 スタンダード60 池田					
17:00								
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 池田	17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 石山			17:30～18:30 K-POPダンスがイット make you KUBIRE 柳瀬		17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 笑喜	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 岸里
19:00						18:45～20:15 アドバンス90 (会員様限定) 岸里		
20:00	19:15～20:15 ダイエットヨガ (会員様限定)石山				19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 岸里		19:15～20:15 スタンダード60 笑喜	19:15～20:15 腹筋MAX (会員様限定) 石山
21:00	21:00～22:00 フェイスアップヨガ 池田				21:00～22:00 産せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)池田	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 池田	21:00～22:00 凹ますヨガティス 石山	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 岸里
22:00								

## 自由が丘店【10月24日～10月31日スケジュール】

	10月 24日(土)	10月 25日(日)	10月 26日(月)	10月 27日(火)	10月 28日(水)	10月 29日(木)	10月 30日(金)	10月 31日(土)
9:00			定 休 日					
10:00								
11:00	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 池田	10:30～11:30 スタンダード60 池田		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 池田	10:30～11:30 ダイエットヨガ (会員様限定)石山		10:30～11:30 腹筋MAX (会員様限定) 石山	10:30～11:30 ホットピラティス 岸里
12:00								
13:00	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 笑喜	12:15～13:15 SUMO YOGA 笑喜		12:15～13:15 凹ますヨガティス 石山	12:15～13:15 ココロカラダリセット 岸里		12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 岸里	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 笑喜
14:00	14:00～15:30 EX「パワー」ヨガ (会員様限定) 石山	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 池田		14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 池田			14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 石山	14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 石山
15:00								
16:00	16:15～17:15 スタンダード60 岸里	15:45～16:45 Sound Feel Yoga 岸里						15:45～16:45 骨盤矯正ヨガ 笑喜
17:00								
18:00	18:00～19:00 リンパデトックスヨガ 笑喜				17:30～18:30 背中美人ヨガ 岸里	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 池田		17:30～18:30 産せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)池田
19:00				19:15～20:15 腹筋MAX (会員様限定) 石山	19:15～20:15 スタンダード60 笑喜	19:15～20:15 はじめてのハ「ワ」ーヨガ (会員様限定)笑喜	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 池田	
20:00								
21:00				21:00～22:00 ココロカラダリセット 岸里	21:00～22:00 ゆるめてゆがみとりヨガ 笑喜	21:00～22:00 K-POPダンスがイット make you KUBIRE 柳瀬	21:00～22:00 SUMO YOGA 笑喜	
22:00								

【お問い合わせコールセンター】 0570-666-969 営業時間 9:00～18:00 ※受付時間以外はインターネットからのご予約をご利用下さい(24時間受付)

◆病氣や事故等によりインストラクターの変更がある場合がございます。

◆キャンセル待ちをされる場合は、【キャンセル待ち期限】の設定をお願い致します。

◆当日にキャンセルをされる場合はレッスン開始の1時間前まではインターネット及びコールセンターにてキャンセルをお受け致します。

◆レッスン開始時刻1時間前を過ぎてからのキャンセルは時間外キャンセルとなります。

◆無断欠席された場合も、時間外キャンセルとなります。時間外キャンセルが月に二回以上で、翌月の予約可能回数が一回ずつに制限されます。

※キャンセル料は発生致しませんが時間外キャンセル扱いとなりますのでご了承下さい。

レッスンのWEB予約はこちらから▶

